

Диетолог рассказала, кому нельзя есть хурму

27.01.2025



Не стоит употреблять хурму людям, которые страдают преддиабетом, сахарным диабетом и ожирением, так как в ягоде содержится большое количество сахара.

«Не стоит забывать, что хурма является наравне с виноградом рекордсменом по содержанию сахара. Людям с преддиабетом, с сахарным диабетом и пациентам с ожирением не рекомендуется более одного плода в день», – поделилась в разговоре с РИА Новости заведующая отделением медицинской профилактики Одинцовской больницы, врач-терапевт, диетолог Галина Волкова

Также специалист отметила, что даже, если человек ничем не болен, то злоупотребление сахара может привести к брожению в кишечнике и к вздутию, что в свою очередь мешает всасыванию полезных микро- и макронутриентов из пищи.

Ранее врач рассказала, сколько [воды нужно пить зимой.](#)

Екатерина Павлюх